



第 34 号

特集 健康を考える

# みどりの風

## 目次

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| 自然と親しむ会 雲上のお花畑 伊吹山エコツアー…………… | 2 頁       |
| 研修企画                         |           |
| コーヒーの日、プロから学ぶコーヒー抽出の極意……………  | 3 頁       |
| チンパンジーの子育てに学ぶ 京都大学 林美里……………  | 4 頁～6 頁   |
| 第 3 回納涼音楽祭……………              | 7 頁       |
| 特集 健康を考える                    |           |
| 卓球大会で社員の融和と団結、そして健康維持        |           |
| 東洋電機株式会社……………                | 8 頁～9 頁   |
| 40ゲームチャレンジ                   |           |
| 東山遊園株式会社 営業推進室 荒武壽美……………     | 9 頁～10 頁  |
| 『ゴルフボールで柔軟性アップ!!』            |           |
| 愛知東邦大学 教授 葛原憲治……………          | 10 頁～11 頁 |
| 学校のメンタルヘルス                   |           |
| 東邦高等学校 校長 長沼均俊……………          | 12 頁      |
| 太極拳のおすすめ                     |           |
| 地域創造研究所 顧問 安保邦彦……………         | 12 頁～13 頁 |
| 糖尿病の宣告を受けました                 |           |
| (株)シンプル 取締役会長 松原康廣……………      | 13 頁～14 頁 |
| C型肝炎ウィルス治療体験談 匿名……………        | 14 頁～15 頁 |
| 私の健康法 高校再任教員 河野芳江……………       | 16 頁      |
| 健康と向き合わねばならなくなった仕事人間 匿名…………… | 16 頁～17 頁 |
| 小さなことへの心づかい                  |           |
| 愛知東邦大学 保健実務担当者 佐竹久美子……………    | 18 頁～19 頁 |
| 特集 座談会 名東区街づくりを考える……………      | 20 頁～22 頁 |
| ご案内—これからの企画—……………            | 22 頁      |
| フレンズ法人会員紹介……………              | 23 頁      |
| 夏休み 親子理科実験教室……………            | 24 頁      |
| 編集後記……………                    | 24 頁      |



写真上：松原康廣さん（晩秋のリトルワールドにて）  
題 字：森井勝也さん

自然と親しむ会

## 雲上のお花畑 伊吹山エコツアー

「伊吹山はその立地条件からガスがかかりやすいのです。ですから山頂がここら辺りから見えることはまれなんです、今日はよく見えます」。山頂駐車場に向かうバスの中で、こう話して下さったのは、『伊吹山もりびとの会』のガイド長東さん（同会事務局長）。伊吹山ドライブウェイ手前からバスに乗り込んでいただいていた。

8月4日（土）に企画された「伊吹山エコツアー」は天候に恵まれました。昨年に続く2度目のチャレンジです。昨年度は、台風の影響で企画していた7月下旬は、ドライブウェイが不通となって断念をせざるをえませんでした。

## 優先種、シモツケソウ

「やや遅れ気味だった」（同上）高山植物も夏の花が咲き始めていました。クガイソウやシモツケソウが登山道沿いに見られます。シモツケソウは伊吹山9合目付近の優先種。一面、ピンクに染まる様を花好きなら見てみたいと思うのです。

長東さんの説明を聞きながらゆっくりゆっくりと登る登山道から琵琶湖が眼下に広がります。キスゲ

やハクサンフウロウ、イブキフウロウもみられます。高山植物の宝庫。1000mクラスの山の割には高山植物の種類も豊富です。

## 大型の蝶、アサギマダラが飛ぶ山頂

アサギマダラがゆったりとお花畑を飛ぶ姿にしば

し見とれる1337mの山頂は別世界。山頂駐車場からは歩いて50分ほどで来られます。多くの方が涼を求めて来ていました。山頂周辺には、イブキジャコウソウが今を盛りとピンクの花をつけていました。その名の通り、香草。じゃ香の香りがする山野草です。

帰りは、ちょっと急な登山道を降りました。「しばらく雨がなかったので滑らないはず」（同上）。ウバユリやトリカブトが見られました。トリカブトは秋の花ですから、今はそのはしり。

お花畑の散策を楽しんだ後、旧中仙道柏原宿にある「柏原歴史館」に寄り、館長さんから説明を受けました。この柏原宿で、よく保存

された町並みを見て回る盛りだくさんな企画でしたが、心地よい疲労と満ち足りた思いで名古屋に戻ってきました。



シモツケソウ群落



山頂で説明を聞く会員

さわやかな世界をつくる  
**新菱冷熱工業株式会社**  
 SHINRYO CORPORATION  
 東京都中央区新富町2-4 電話 (03) 3267-0151 (KX)  
 名古屋支社 〒460-0008 名古屋市中区栄4-1-1 電話 (052) 265-1791 (KX)

ビルを、まるごと、心地よくする。  
**三菱電機ビルテクノサービス**

コーヒーの日

研修企画



# プロから学ぶコーヒー抽出の極意

10月1日はコーヒーの日。この日に合わせ「コーヒー講座」を開催しました。富士コーヒー株式会社代表取締役 塩澤 敏明氏と内藤 浩一氏（商品部生産管理課長兼工場長）の両名にお越しいただき、「コーヒー講座」をおこないました。

日本では、コーヒーの木や生豆を見ることはほとんどありません。コーヒー豆も焙煎されたあの褐色の豆が普通です。講座では、どのようにコーヒーが栽培されているのかを映像で見せていただきながら、解説を受けました。一斉に花を咲かせたコーヒーの木や自然乾燥されるコーヒー豆。焙煎されるのは果肉部分ではなく、果肉と内果皮を取り除いたものであることなど、ブラジルで研修をされた塩澤氏の話聞くことで、コーヒー豆の新たな理解が深まりました。



説明中の塩澤氏

ポイントをいくつかご紹介しましょう。コーヒーミルを使って自宅で挽くには、大きさを揃えること。大小があると抽出時間も抽出される成分の違いが出る。よい豆は、お湯を注ぐと大きく膨らむこと。抽出時間は3分間がちょうどよいこと…など。

コーヒーの香りは、脳をリラックスさせたり、活性

化させたりするといいます。時には「人の気持ちを揺さぶったり、過去の出来事を呼び覚ます」（コーヒー協会ホームページより）働きもあります。

コーヒーの香りを楽しむとともに、美味しくコー



実習する参加者

ヒーをいただくことができれば最高です。

「富士コーヒー」さんが持参されたコーヒーの封が切られると、会場はふくよかなコーヒーの香りに包まれました。実習です。一般家庭にあるろ紙を使ったコーヒーの抽出方法です。参加者の代表、2名が実習に臨みました。聞いたばかりの注意を反芻しながらの抽出です。

会場には、淹れたてのコーヒーの香りが部屋一杯に漂いました。

今回の企画は、20名の募集をいたしました。定員一杯の応募となり、東邦高等学校の生徒からも将来この方面に職を探したいという女子生徒も参加してくれました。コーヒー好きと関心のある参加者は時間が過ぎるのも忘れ、味と香りにすっかり魅せられてしまいました。

鉄・非鉄 解体リサイクル

株式会社 JP CEES

〒442-0001 愛知県豊川市千両町下ノ市場 107 番地2

TEL : 0533-85-1551

FAX : 0533-85-2867

Auto 28 Equipment 28  
 Parts 28 Equipment 28  
 Customer 28 Specialist 28



充実のコーヒーブレイクを会い営業に...

富士コーヒー株式会社

本社 名古屋市西区栄西丁目16-27 TEL.(052) 251-4321

営業本部 名古屋市西区南戸町6-18 TEL.(052) 362-1161

営業所：中川・豊北・南庄・松本

講演・研修企画

## チンパンジーの子育てに学ぶ

京都大学 林 美里



10月14日(日)、愛知県の犬山にある「京都大学霊長類研究所」から、林美里先生を招き「チンパンジーの子育てに学ぶ」をテーマに講演会をおこないました。日曜日の午後におこなわれた今回の講演は、必ずしも参加しやすかったとは言えない設定でした。しかし、会員以外の方も含め、約30名の参加をいただきました。以下に、講演の抄録を掲載します。

本日は、お招きいただきありがとうございます。  
チンパンジーの子育てから人間の子育てを見たときにどのようなことが言えるのかについてお話をしたいと思います。

## ◆子どもを怒ることがほとんどない

チンパンジーの母親と子どもはすごく特別な絆で結ばれています。生後一年くらいは、ずっと母親が子どもを育てています。片時も離しません。

子どもに他の大人が興味を持って近づいてきて、子どもも興味をもってそっちに行こうとしても、子どもがあまりにも小さい内は、母親がそっちに行っちゃダメだよと子どもの動きを制限してまで自分のそばにおいておくという姿が見られます。

1歳過ぎくらいになりますと、子ども同士で遊んだり、仲の良いおばさんと一緒に遊んだりするのを、母親が許すようになります。

これ(写真を示し)、お母さんが子どもを抱いているように見えますが、実は全然血縁関係がありません。面倒見のよいおばさんに子どもがだっこしてもらおうということもあります。今は楽しそうにしているのですが、ちょっと(おばさんの)力が強すぎて、ギャッと泣き出すようなことがあると、すぐに助けに行けるように、そばでスタンバイしています。

こどもの方をじっと見て、様子を伺って、常に子



講演中の林氏

もに気を配っているというのが、母親の姿なのです。

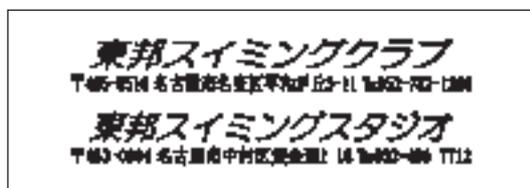
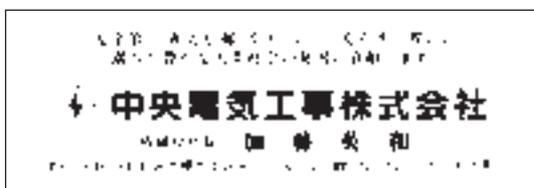
さらに子どもが大きくなってきますと、子どもがいなときは、ちょっとひとりで息抜きをするというようなこともあります。だいたい5歳くらいまで授乳が続くのですが、遊んでいた子どもが帰ってくれば、受け止めてあげるというような状態です。

チンパンジーの母親は、ほとんど子どもに怒ることがありません。

ただし、あぶない時には怒ることが、アフリカで観察されました。

ナッツ割を例に見てみましょう。母親は1回でナッツを割ります。子どもはなかなか割れない。それでも母親は子どもに手を貸さない。

母親は子どもの行動に大変寛容です。常にお手本



を見せ続けるという態度をとっています。母親が割っている姿をすごく近くから子どもが見ていても、それを母親は邪険にすることはなく、子どもが見たいだけ存分に見せてあげます。

ただ見ているだけでなく、母親が割ったナッツの中身を子どもが盗っていても、母親は許します。母親は子どもが持っていくことを怒らないし、子どもはナッツの中身が食べられるものだという事と味を学ぶのです。

ナッツ割をしている母親の頭に、たまたま子どもが投げた石があたりました。お母さんは「痛いなあ」という風に、ポリポリと頭を搔いて、血が出ていないか確かめるのですが、子どもはそんな母親の様子を気にせずに、まだ石で遊んでいます。また子どもが投げようとしたとき、(母親は) ヒュッと手を出して睨みます。そうすると子どもがお母さんの方をチラッと見て、「あー、お母さん怒ってる」と確かめて、もう石投げ遊びはせずに、ちょっと離れたところに行く。すごく小さな動作なんですけど、人間のようにガミガミ怒ることはなく、ほんとにふっと手を伸ばして睨むというだけなんです。それでも子どもも、ちゃんと怒られたというふうに関心、その行動をやめるわけです。チンパンジーはチンパンジーなりに怒ったり、危ないことはやめさせたりしています。

◆他の子どもと比較しない

チンパンジーの子ども同士のケンカが発展して、親同士のケンカになって、親が怪我をするというチンパンジーらしい行動も見られます。人のお母さんと違って、うらやましいと思うところもあります。他の子どもと比較しないということです。

(写真を指して) この子どもは足に障害があって他の子どものようにお母さんから離れて自由に動くことが出来ません。なので、お母さんがずっと片手を添えて、落ちないように支えてないといけない。子どもが体調を崩して、母子だけが他の群れのメンバーからも離されてしまうということもよくあったのですが、他の子と比較しないので、すごく淡々と子育てをしている姿が非常に印象的でした。

まわりからどう見られているかということに気にしないのは、まわりの評価をもともと気にしないのです。そもそも他人から意見を言われることもないというのが、チンパンジー社会の特徴かなと思います。

チンパンジーの教育っていうのは、手をとって教えたり、ほめたりしない。子どもが見て覚えるのです。お母さんは(子どもに) 邪魔されてもあまり怒らないという特徴があります。(私たち研究班が)チンパンジーと勉強するとき、まず友達になることが必要で、そのときには、視線を合わせて、一緒に楽しめる遊びを見つけます。いけないことは、すぐに怒ると彼らなりに反省してくれます。

◆子育ては大人の側の学び、気づきが必要

ここまで見てきて、チンパンジーの姿から現代日本の(子育て)問題を考えるということができると思うんです。

まず、いろいろ子育ての難しさに悩む人が増えていると思います。

チンパンジーも本能に子育てが組み込まれているわけではありません。子どもが産まれてもうまく抱くことができない、授乳をすることができない、という形で子育てに難を持つお母さんがかなりチンパ

30年からの実績  
KODATEX  
コダテックス

土地・建物の有効活用をバイオア  
K 貝沼建設株式会社  
代取締 宇山 公一郎  
〒480-0008 名古屋市中区栄五丁目7番14号  
TEL: 052/342-1131 FAX: 052/342-3281

◆三菱電機株式会社・新電元工業株式会社 代理店◆  
EH エルクヒシキ株式会社  
名誉会長 下出 玲子  
代表取締役社長 下出 啓介

〒480-0008 名古屋市中区栄五丁目7番14号  
TEL: 052/342-1131 FAX: 052/342-3281

ンジーにもいます。(子育てが)本能に組み込まれていてもよさそうなものなんですけど、そうじゃなくって、子育ては本能以上の大人の側の学び、気づきが必要だということがわかってきました。

虐待とか、子殺しも人間世界でも起こってしまうわけですが、これを霊長類学的にみてみますと、霊長類の中でもあります。ハヌマンラングールという猿は子殺しをします。野生の霊長類、ハヌマンラングールという猿で子殺しが初めて発見されました。

その特徴を見てみますと、血縁関係のないオスが子殺しに係わる人が多いといわれています。チンパンジーの場合ですと、メスが思春期になると隣の群れに移っていくんですけど、移ったばかりのメスが子どもを生んだときが一番危なくて、それは他の群れの遺伝子をもって、その群れに移ってきたということになりますので、自分たちの血縁じゃないと認識されます。そうするとその子どもを殺すということがチンパンジーでもおきます。

それはどういう意味があるのかというと、授乳中というのは妊娠しないということが知られていますので、その授乳中の不妊期間を短縮して自らの群れの遺伝子を効率的に残すための方策として、霊長類



の中でもいくつかの種で見られます。

人でもそういう目で見ると、血縁関係のない男性が子殺しに係わるということが多いのですが、果たして猿と同じでいいのかというのが、人としては考えるべき点であると思います。

#### ◆誰かをターゲットにしたいじめはない

いじめというのが、チンパンジーではあるのですか、という質問をたまにうけます。

チンパンジーでいいますと、野生では、離合集散

の社会になっています。そもそも嫌いな人だったら、違う集団に別れていけばいい、あの人とは一緒にならないようにくらしければいいということになります。

飼育下で空間が限られていると、個体間の距離をなるべく遠くに離れているようにしているようです。例えば、運動場なら、運動場の端っこと端っこの対角線上に離れていれば、いざこざが起きることもあまりありません。個体間距離をとって、そもそも嫌な人の近くにはいかないという方略をとっているチンパンジーもいます。チンパンジーたちは、すぐケンカをします。かなり激しくやりあいます。こういうケンカが日々何回もおきることもあります。そのときに、わたしの味方になってという風に味方をリクルートして来たり、それだけじゃなくて、ケンカをした個体同士がその後ちゃんと仲直りをして毛づくろいをして、元通りの関係になります。仲直りもチンパンジーはするという事です。

一方的に誰かをターゲットにしていじめるということは、チンパンジーにはなくって、嫌だったらすぐにけんかして発散して、その後仲直りをするというのがチンパンジー流です。

人は、他人のことを思いやる心とか、積極的に協力をしたり、社会的な制度を作ったりということが特徴といえますが、そういう人の特徴を活かして、より良い子育て支援や教育を考えていければいいのではないかと考えています。

ご清聴ありがとうございました。

**トンボ学生服**

**トンボスポーツウェア**

**株式会社トンボメイト**

T 451-0051 愛知県名古屋市中区栄2-21-30  
TEL 052-562-7471 FAX 052-567-4135

## 第3回 納涼音楽祭

「イチゴをくださいーい。」と、小さな手に握られた引き換え券。かき氷販売の前に今年も長い列ができました。8月25日(土)、東邦高校において「第3回納涼音楽祭」が開催されました。フレンズ・TOHOからは例年通り、愛知東邦大学吹奏楽団や東邦高校吹奏楽部、放送部の皆さんをはじめスタッフの皆さんに「東邦さわやか水」(販売元(株)イープロ)を寄贈しました。

子ども連れで参加された愛知東邦大学・高等学校の教職員も少なくなく、交流の場となりました。今回も、圧巻は吹奏楽部のパフォーマンス。「男サー」が演じるパフォーマンスに観客席から惜しめない拍手が沸きました。

行灯の薄明かりに哀調を帯びた胡弓の音色。深くかぶった編み笠。「風の盆」で名高い越中八尾おわらの踊りを披露されたのは、地域の民謡サークル。ため息の出るような妖艶さがかもし出されました。

涼しげに風鈴が鳴り、行く夏を惜しむ納涼音楽祭となりました。神野氏(名鉄百貨店会長)ら多数の「フレンズ・TOHO」会員の参加をいただきました。ありがとうございました。



FUTAMURA  
**二村産業株式会社**  
 〒464-0858 名古屋市千種区千種三丁目1番9号  
 TEL(052)732-5821 FAX(052)732-5295

株式会社 セントラル防災  
 〒454-0975  
 名古屋市中川区七反田町3番地  
 TEL 052-431-0711  
 URL <http://www.central-b.jp/>

- > 消防設備(保守・点検・施工)
- > 防火対象物・防災管理点検
- > 特殊建築物等(定期調査・検査)

  
**大林組**  
 OBAYASHI

**ビル総合管理 学生食堂運営**  
建物点検・電気機械の運転保守・警備・防水防湿  
 インテリアデザイン・設備点検・異工・フードサービス

私たちは快適な  
**キャンパスライフを**  
 応援します!

**NBS** 名古屋ビルサービス株式会社  
〒466-0025 名古屋市中区三丁目10番11号  
 TEL:052(678-0800) FAX:052(683-0025)

空調・給排水衛生設備工事  
 消防施設工事 総合メンテナンス事業

**ダイソー株式会社**  
 〒464-0858 名古屋市千種区千種三丁目1番9号  
 TEL(052)732-5821 FAX(052)732-5295

各種ビル・施設・設備の保守・点検・施工

株式会社 **STS**  
〒466-0025 名古屋市中区三丁目10番11号  
 TEL:052(678-0800) FAX:052(683-0025)

  
**タケショウ株式会社**  
 〒475-0837 半田市有楽町7丁目37番地12  
 TEL (0569)23-0511  
 FAX (0569)23-0520  
 URL <http://www.takeshou-gr.co.jp/>



「40歳以上の日本人、40人に1人が糖尿病予備軍」「メタボで医療費12万円増（厚生労働省。2012.8.27）」「うつ病、3億500万人（WHO。2012.10.9）」。「健康に関するニュースを耳にすることが多くなりました。

フレンズ会員の皆さまにとっても「健康」は、大きな関心事であるはずで、会員相互がこの健康を考える機会になればと企画いたしました。

## 東洋電機株式会社

### 卓球大会で社員の融和と団結、そして健康維持

愛知県春日井市 隣県、岐阜県多治見市にも近い、ここ「神屋工業団地」の一角、エレベータセンサをはじめ、各種電気制御機器の製造・販売を行う弊社「東洋電機株式会社」。日頃は、出荷前の製品や、製作段階の機器類が並ぶスペースの一部に、業務を行う普段とは異なる、従業員の歓声やセルロイド製のボールが競技台の上を跳ねる音が響きました。

当社では、今秋11月より、「社員同士の融和・団結を深め、健康を維持する」ことを目的とし、「社内卓球大会」をおおよそ週1回のペースで開催することになり、試合形式は各チーム5名以上で5ゲームのリーグ戦。初回（11月7日）には2チームで総勢17名が参加し、まずまずの盛り上がりを見せています。卓球経験は人それぞれ、中にはルールさえ知らない人も。それでも順調に試合が進んだのは、日頃から培われた各職場のチームワークがなせるワザでしょうか！?



#### 卓球を現代病の対策に

当社が、この「社内卓球大会」の開催を計画した背景。それは、上記の通り、「社員同士の融和・団結を深め、健康を維持する」という目的もさることながら、昨今、現代病とされる「メタボ、高血圧等の身体的諸問題」や、厳しいビジネス環境から陥っ

てしまうことがある「このころの病」に目を向け、わずかながらでも、これらを防ぐため、福利厚生の一貫として「何か出来ることはないか？」という思いから始まりました。

「室内で、比較的手軽に出来るものを」ということで、卓球に白羽の矢がたったわけ

ですが、この卓球、運動の効果としては、どのようなものか、ご存知でしょうか？

少し調べてみますと、推定消費カロリーは、1時間行った場合、男性で約380Kcal、女性で約300Kcalとなるとのことで、これは、同時間ゴルフをしたときと、ほぼ同じ消費カロリーとなり、2時間半程度


**東洋電機株式会社**  
 〒430 0393 春日井市神屋町字引沢1-39  
 TEL:0568-28-700(代) FAX:0568-88-0701


 新しい価値の創造こそ私たちの使命です  
**株式会社 電算システム**  
<http://www.densan-s.co.jp/>  
 □岐阜本社 岐阜県岐阜市日置江一丁目58番地 058-279-3456  
 □名古屋支社 名古屋市中村区名駅南一丁目18番24号 052-581-6785

歩いたときより、若干大目の消費カロリーとなるそうです。弊社の場合、レクリエーションレベルの実施ですから、そこまでの効果は無いかもしれませんが、この数字を見る限り、それ相当の効果があるのかも…と、淡い期待を抱かずに…!? もちろん、チーム一丸となって、勝利を目指し、楽しむことが出来たのなら、「活気溢れる、働きがいのある職場づくり」にもつながれば！という期待があるのは言うま

でもありません。

当社の社是には、「働き甲斐ある職場をつくろう」「心身共に健康で励もう」という言葉が掲げられています。「健康な心身に、健全な魂は宿る」。お客様や、利用者の方の安全や便利に貢献する製品を創造し続ける弊社として、このような取り組みの重要性を十分に理解し、今後もこのような活動を継続していきたいと考えております。

## 40 ゲームチャレンジ

星ヶ丘ボウルを傘下におく星が丘グループ7社では、従業員の健康促進、維持のために40ゲームチャレンジを実施しています。

### 内容

★1年以内に40ゲーム投げることに挑戦する★チャレンジカードにスコアを記入する★40ゲーム終了したら次のカードに移行できる★12月末までに終了した該当者には認定証を授与（所属長に社長より年賀式で渡される）

### 発端

昨年星ヶ丘ボウルが40周年を迎えたことで記念に何かやりたい、というムードの中、年2回の『星が丘グループ従業員ボウリング大会』以外にも、ボウリングに親しみ、「健康ボウリング」をグループ全体で促進しよう、という意気込みで始まりました。

### チャレンジ取組みの効果

ボウリング場の営業上支障がない状況の場合にチャレンジでき、時折終了状況を社内報で発表しています。皆の進み具合は刺激になります。

昼休みに一人黙々と投げる従業員もいますが、同じ部署で誘い合ったり、部署を超え、事業所を超え

### 東山遊園株式会社 営業推進室 荒武 壽美

て声をかけ、ボウリング大会風に皆で投げたり、部署内のチームワーク作りや他部署の社員との交流に役立っていると思います。休日に家族を誘ってチャレンジする従業員もいます。

この機会にマイシューズを購入、使用する従業員が増えました。安定したフォームになり、アベレージが上がります。

フロントで、スコアをボウリング場のスタッフに記入してもらう時、自然と会話も盛り上がり、グループ意識も高まったように思います。

カードの記載で10ゲームずつのアベレージがわかります。だんだん上達していく従業員が多いのは嬉しいことです。ボウリングに目覚めた従業員もちらほら。

### ボウリングの効能

星が丘グループの従業員が40ゲームチャレンジに参加するときの1回の平均ゲーム数は3ゲーム。

ボウリング3ゲームは、ウォーキング80分に相当する運動量です。

喜怒哀楽を、声を出し、体で表現することで、効果的にストレスを発散できます。QOLの向上・免疫力の向上、ホルモンバランスが良くなることも実証されています。若返り効果抜群で、ちなみに日本の「長寿ボウラー番付」横綱は岐阜県の男性100歳です。



ツタワルをツクル  
株式会社 クイックス

代表取締役社長 服部晋吾

〒448-0025 愛知県刈谷市幸町二丁目2番地  
TEL : 0566-24-5511(代表) / FAX : 0566-26-0200  
URL : <http://www.kwix.co.jp/>

### Hoshigaoka Group

★星ヶ丘ボウル ★星が丘自動車学校  
★星が丘テラス ★星ヶ丘モーターサービス  
★星が丘駐車場 ★リンクスこうのす ★東山ポート  
\*星が丘グループ本社  
〒464-0802 名古屋市中千種区星が丘元町 14-35  
tel:052-781-5210 fax:052-782-6373

ボウリングの特質が、予防医学の分野で大変マッチしていることが、「健康ボウリング」の由縁です。

40周年を記念したこの試みが、思わぬリベンジ精神を駆り立て、またボウリングの魅力を再確認する機会となりました。今年も続けています。

この企画に興味を持たれたある金融機関が、行員の皆様の健康促進と親睦を図る良い試みと賛同され、導入していただきました。他社が同じようなチャレンジを企画さ



れ、このような和が広がると嬉しいです。

これからも、我グループがモデルとなって、地域の方々に健康をお届けしていきたいと思えます。



## 『ゴルフボールで柔軟性アップ!!』

愛知東邦大学 教授 葛原 憲治

人間のカラダはとても不思議である。それぞれのカラダの部位は、様々な組織（筋肉、筋膜、靭帯など）を通して何らかの関連を持って動いている。例えば、右膝を痛めた場合、痛みのある部位をかばっていると、反対側の膝が痛くなったり、あまり関係がないと思われる腰が痛くなったりするという経験があるのでないだろうか。つまり、人間は、それぞれのカラダの部位や組織がお互いに影響を及ぼし、常にバランスを取りながら生活を送っているわけである。そのバランスが崩れた場合には、カラダのどこかに警告サインとして痛みや違和感が出てくる。このバランスをうまく取っているカラダの組織として、筋膜、特に浅後線（Myers, 2009）に着目して柔軟性を改善したいと思う。

柔軟性を改善する方法として、最も一般的な手法はストレッチである。ストレッチの方法は、ゆっくりと筋を伸ばす静的ストレッチ（スタティックストレッチ）、関節を動かしながら筋を伸ばす動的ストレッチ（ダイナミックストレッチ）、反動を入れなが

ら行うバリスティックストレッチ、そして専門家による介入が必要なPNFストレッチなどがある（葛原、2006）。これらの方法はいずれも筋を伸ばし、リラックスさせることで柔軟性を改善させることができる。今回、紹介する方法は、浅後線と呼ばれる筋膜にアプローチする驚きのテクニックである。

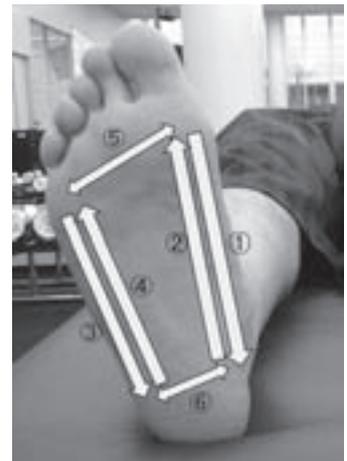


図1 手順

まず、準備する物は、ゴルフボール1個である。このゴルフボールを図1の手順に従って、足裏でゴロゴロと転がすだけである。

具体的な手順は以下の通りである。

**JTB** JTB中部 教育旅行名古屋支店  
 〒450-0003 名古屋市中央区名駅南1-18-24 マビルディング5階  
 TEL:052-586-2311  
 FAX:052-586-2355

石黒体育施設株式会社  
 代表取締役 石黒和重  
 名古屋市中村区名駅2丁目2番18号 TEL:052-757-4030

1. まず、ゴルフボールを図2の左のように足裏の内側（土踏まず）に置く。そして、母趾側から踵側にボールを足裏で転がし（図1の①）、踵側から母趾側に同様に転がす（図1の②）。この①から②を繰り返す行う。
2. 次に、ボールを足裏の外側に置き、足の小趾側から踵側にボールを足裏で転がし（図1の③）、踵側から小趾側に同様に転がす（図1の④）。この③から④を繰り返す行う。ここまで要する時間はわずか10秒である。さらに改善したい場合は、母趾球から小趾側（図1の⑤）と踵側（図1の⑥）のように左右に足裏で転がすとさらにほぐれる。



図2 ゴルフボールの使い方

以上の手順を繰り返す行えば、図3A（ほぐす前）から図3B（ほぐした後）のように大きく改善する。

どれくらい柔軟性が改善するかを確認するには、以下の要領で行う。

1. まず直立した姿勢から前屈し、両方の指先がどこまで到達するかを確認する（図3A）。
2. 次に、ゴルフボールで足裏をほぐした後、再度前屈をして、到達する距離を比較する（図3B）。

すると、驚きの結果を体験することができる。このことにより筋膜がいかにか人間のカラダに影響を及ぼしているかがわかる。つまり、運動や仕事による使い過ぎや疲労の蓄積は、筋肉の緊張や短縮を引き起こすだけでなく、筋膜にまで緊張を起し、カラダのアンバランスを生じさせていることが考えられる。

したがって、日常的なカラダのケアが、カラダのバランスを保つ秘訣であり、バランスのいいカラダは健康状態を維持することができる。誰でもどこでもできる『柔軟性エクササイズ』をお試しあれ!!



図3A  
ほぐす前の姿勢



図3B  
ほぐした後の姿勢

参考文献

1. Myers, T.W. Anatomy trains (2<sup>nd</sup> ed.); Myofascial meridians for manual and movement therapists. Churchill Livingstone, 2009.
2. 葛原憲治、「機械的療法：スポーツ傷害に対するストレッチの応用」、理学療法MOOK5：物理療法（黒川幸生ら編）、三輪書店、150-157、2006.

**NSG 中日本整備株式会社**  
 〒460-0008 名古屋市中区栄1丁目14番1号 名古屋ビル北館208号室  
 電話 052-581-5421(代表) FAX 052-583-4806

**株式会社アール・エス・シー 中部**  
 代表取締役社長 伊藤 博樹  
 住所 〒461-0042 名古屋市中区栄1丁目14番1号 名古屋ビル北館208号室  
 電話 052-581-5421(代表) FAX 052-583-4806

**鈴木健治法律事務所**  
 代表 鈴木 健治 弁護士  
 〒460-0008 名古屋市中区栄1丁目25番6号 栄ビル302号室  
 電話 052-265-2930 FAX 052-265-2931

**DNC. 大日本土木 株式会社 名古屋支店**  
 執行役員支店長 井上 勝  
 〒460-8412 名古屋市中区栄1丁目7番地33号  
 TEL : 052-201-1078 / FAX : 052-212-3504  
 URL : <http://www.dnc.co.jp/>

**Planners Land 株式会社プランナーズランド**  
 〒460-0008  
 愛知県名古屋市中区栄5丁目25番6号  
 Tel. : 052-265-2930  
 Fax. : 052-265-2931  
 URL : <http://www.planners.co.jp/>  
スケールギア事業部 データベース事業部 インフラソリューション事業部

## 学校のメンタルヘルス

東邦高等学校 校長 長沼 均俊

ストレス社会と言われて久しい。今、わが国では心の病で治療を受ける人が100万人を超えるという。このような空気が、世の中全体に蔓延しているのだから、学校も例外ではない。教育関連の雑誌には、教職員のメンタルヘルスに関係する記事が頻繁に登場する。

公益財団法人である日本生産性本部メンタルヘルス研究所の今井保次氏は、心の病は教員に限ったことではなく、社会的病理と捉えるほうが妥当だと言っている。そして、現代は個人が弱くなったのではなく、組織や社会が弱くなったのであり、個人は自己防衛として自己本位的になったという見解を紹介している。さらに、組織や社会が弱くなることは、成員を統制する力も弱くなることであり、社会は「無規範（アノミー）」状態になるという。この無規範状態と強い相関にあるのが鬱状態に近い「無気力（アパシー）」である。注意すべきは、これらが生まれる要因は、ともに目的とその実現のための手段が乖離することだそうである。

そうしてみると、心の安定には、どの仕事でも目的を理解し、実現へのステップを示すことが重要である。確かに、現代は社会が混迷し、どこに向かっているのかわからない。「Gゼロ」と言われるように国際的リーダーの不在だけでなく、現代人は血縁・地縁など人のつながりでも分断されている。こんな時代だからこそ、共有できる目的や実現への手段が示されることが人の安心につながるのだろう。今井氏は、学校のメンタルヘルスに配慮する上で、EUの統合深化で注目された「補完性の原理」を参考にすべきだと提言している。簡単に言えば、「助け合い

の精神」であろうか。私は、「困った時はお互い様」の精神だと解釈したい。

教師の仕事は、生徒とのかかわりだけでは終わらない。特に国の教育行政は、教師に対して、以前にも増して管理を強め、その評価を学外に晒すようになった。一般市民の学校教育に対する認識も変わり、学校への眼差しは厳しい。苦情は昔からあったろうが、ソーシャルメディアの普及によりその数は格段に増えた。いじめ問題の報道では、必ずと言っていい程「学校は閉鎖的だ」と非難される。まるで学校が悪者のように扱われ、世間からバッシング対象にでもなったかのような態だ。

実は、私は前々から、ニュースで流れる閉鎖的という表現に違和感を覚えている。なぜなら、学校とは本来、教師と生徒だけで構成された空間であり、生徒の人間の成長を促すには、ある意味、学校でしか習慣化できない活動を保証する文化的な場として、外部と遮断されるのは自明のことだと理解しているからだ。国が推進する第三者（学外関係者）評価に対しては、私学としては十分な検証と慎重な議論が必要だと考えている。

外部環境の変化で変革を求められる学校教育だが、教育の前線に立つのは日々指導に当たる教師集団である。建学の精神を持つ私学として、激動する時代の中でも、教育の目的・目標を見失うことなく、ここまで紡がれてきた伝統と善き文化を誇りにし新たな挑戦をしたい。その推進には教職員の融和が不可欠であり、これが教師のメンタルヘルスへのもっとも重要な配慮だと再認識したい。

## 太極拳のおすすめ

地域創造研究所 顧問 安保 邦彦

### スキーをやめて太極拳

私は、7、8年前まで冬はスキー、季節の温暖な時はゴルフを楽しんでいました。ところがスキー場にスノーボードをやる人が増え北海道で追突され怪

我をしたのを機会に年齢も考えてスキーをやめることにしました。そこで手軽にできる運動は何かないかを探していた時に太極拳の練習の案内のビラを見て試しに練習会に出してみました。以前、ベトナム

や中国へ旅した時に早朝の公園や広場で太極拳をやる人を良く見かけました。その際の印象は、なんだかスロモーションビデオを見ているようだと思いつつながら自分が実際にやってみるとは思いもよみませんでした。太極拳の動きは、ゆったりした動きながら手足や胴体など全身を前後左右上下に大きく動かす有酸素運動です。しかも股関節を折り曲げ中腰状態で動くのが基本です。ちょうど能や狂言で役者が直立姿勢でなく少し腰を折って所作をしますが、あの動きです。練習期間が長くなってもなかなかその姿勢はできませんが、基本を忠実にやればあのような中腰が求められます。休憩を入れて毎週1回2時間の練習ですが、運動量は多く血行が良くなったり新陳代謝が活発になるといわれています。短時間のうちにびっしり汗をかく人もいます。

### 腹式呼吸で気持ちをゆったりと

現在は、毎週火曜日の夜間18時40分から21時40分まで名古屋市千種区本山の生協本店四階で練習会がありなるべく欠かさないように出席しています。主催しているのは、日中友好協会愛知県連合会ですが、音楽に合わせて準備体操から入り簡化

二十四式の入門編の太極拳を行なった後、中級編の八十八式など力量に合わせた練習に取り組みます。簡化二十四式太極拳は、たくさんあった動きを第一式から二十四式まで簡素化し一連の動作として実践します。呼吸は、複式で手足を引き寄せたり身体を伸ばしたりするときは腹を出しながら吸い、逆の場合は腹を引っ込めてはくのが基本です。腹式呼吸の酸素摂取量は、普通の呼吸の3倍から5倍といわれ息を吸うときは交感神経が、吐くときは副交感神経が優位に働くため深く息を吐き出すことで心を落ち着かせる効果があるとされています。寝る前にも複式呼吸をすれば、安眠に効果があります。

腹式呼吸の効能としては①血行を良くして血圧を下げる、②足腰など骨格、関節を鍛える、③自律神経のバランスを保ち、精神の安定に役立つ、④動脈硬化を予防する物質、プロスタグランジン12の生産量が増えるなどがあげられています。太極拳は、動作がゆっくりなため練習中に転倒したり怪我をすることは滅多にありません。足腰に不安のある人は、身体の調子に合わせた動作に取り組みばよく健康体操としておすすめです。

## 糖尿病の宣告を受けました

(株)シンプル 取締役会長 松原 康廣

昨年夏の血液検査で、「ヘモグロビンA1cが7を超えています。貴方は疑う余地のない糖尿病です」と宣告を受けてしまった。故・下出保雄先生ゆかりの会社「エレクトロニクス」で営業一筋44年間歩いてきた道を振り返ると朝駆けと夜討ち、昼は外回りに明け暮れ、就業後は会議や客のお持てなしと身体を酷使してきた。肝臓指標のγ-GTPは何時も100越え、中性脂肪は危険水域を、お腹はポッコリのメタボで、高血圧症。いつ病に侵されても致し方なしと会社の健康診断で注意を受けていた。

そんな僕が、無事会社を定年卒業出来た。その後、

認知症高齢者を介護するグループホームに三年ほど勤めた。そこで、出会ったのが糖尿病に苦しむお年寄り。ご飯は100g以内でチョッピリ、好きなお菓子・果物も制限を受けて貧しい食生活を余儀なくされてしまう。ある方は合併症が眼に現れて、ご家族から母は目が見えなくなると見捨てず預かって欲しいと懇請された。ご本人も察して、死にたいと訴えておられた。糖尿病・その合併症の恐ろしさが身を以て知らされた。

糖尿病を宣告されると周囲の仲間に話すと、続々と私も糖尿病だと情報の提供を頂いた。かく病と

WATER & GEOLOGIC DEVELOPER  
**村木鑿泉探鑛株式会社**  
 〒456-0063 名古屋市熱田区西野町1-2  
 TEL (052)671-4126

立ちどまらない保険。  
**MS&AD 三井住友海上**  
 三井住友海上の安心  
**GK**  
 〒104-8252 東京都中央区新川12-27-2 www.ms-ins.com

闘っているとか、好きな酒は一週間に二合許されているが足に合併症が現れたとか…糖尿病で苦しむ方が如何に多いことか。名古屋徳州会総合病院（高蔵寺）では、聴講無料の公開医療講座が毎月開かれる。糖尿病の公開講座は何時も満席で、如何に苦しんでいる方が多いことか・なんと予備軍を入れると2200万人・国民の6人に1人（2007年）を超えるそうだ。信頼するゴルフ仲間のわかまつ医院・若松医師に相談すると、「体重を落とせ、デブは病の根源だ」。

すなわち

1. 酒は止めろ
2. 運動せよ
3. 食事は控えめに

の指導を頂いた。

致し方ない、禁酒を宣言。そして、スポーツジムで水泳を1.0km以上泳ぐことを日課とした。ご飯は8分目を徹底する事とした。

その結果、5ヶ月後の昨年11月には体重5kg減、ヘモグロビンA1cは基準値内に、空腹時血糖値も正常値に戻った。

12月には糖尿病薬の服用が止めになった。血圧も100～120台に。γ-GTPは30台に落ちた。今年に入っても検査指標は正常値を維持して現在に到る。又、メタボ判定も今年秋の検診では返上出来た。

若松医師からは「克服した様だ」とお褒めの言葉を頂いた。

すっかり健康体に戻りましたと仲間に報告すると誘惑の嵐が吹く。凶に乗って飲酒再会を若松医師に打診したら、アルコールは車を動かす程の力がある。「飲んだら元に戻る」とたしなめられた。カロリーオフとか糖質ゼロのお酒も有るがアルコールその物が糖尿病には良くないそうだ。（糖尿病は一度かかると治らない不治の病なのだ。）

まもなく忘年会シーズンだ、禁酒が維持出来るかどうか？若松医師は僕を模範患者だと触れていくれる。今日も1.3kmを泳ぎ、体重64.2kg。この1年間で6kg減と成った。BMIは23%と普通になった。今後は若松医師とのゴルフライフを楽しみたい。

## C型肝炎ウイルス治療体験談

### 匿名（法人会員）

極度の倦怠感と食欲不振に陥り、フラフラの状態です。病院に行き、診察を受けたのが始まりでした。黄疸がひどく急性肝炎と診断され、即刻入院と言われられました。今から35年ほど前のことです。

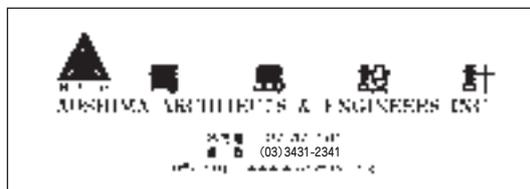
当時、C型肝炎ウイルスは、まだ発見されておらず、ただウイルス性肝炎とだけ告げられたのです。3ヶ月の入院を言い渡されました。その後、慢性となったのです。当然のことながら当時は治療薬もなく、3ヶ月に1回程度の血液検査をおこない、経過観察を続けるだけでした。

1995年ころだったと思いますがC型肝炎ウイルスが発見され、インターフェロンによる治療が行わ

れるようになったのです。この治療（1日おきに注射を3ヶ月）にチャレンジしましたが、ウイルスの排除に失敗。ただつらい副作用が残りました。

当時の成功率は10%程度といわれていたもので、そうはうまくいかないだろうと思っていましたので落胆はありませんでした。

その後、新しい治療方法が確立され、改めてチャレンジすることにしたのが、2009年6月から2010年5月までの48週間。治療薬はペグインターフェロン+リバビリン（抗ウイルス薬）というものでした。治療は、1週間に1回の注射と1日2回の飲み薬です。今回の治療はウイルスの排除ができる成功



率が約50%。

前回の事もあり、ある程度の副作用は覚悟していましたが、約1年に渡る治療期間は、とても厳しいものとなりました。

ドクターからは、「副作用はあまり気にせずにできるだけ普通に生活してください」と言われました。発生する可能性のある副作用は、下記の通り沢山ありました。

□初期症状（1週間以内）

- インフルエンザ様症状  
（発熱、悪寒、頭痛、関節痛等）
- 食欲不振
- 皮膚（発疹、かゆみ）

□中期症状（2～12週間）

- 倦怠感、口内炎、便秘
- 不眠、不安、躁鬱病
- 息切れ

□後期症状（3ヶ月以降）

- 動悸、むくみ、脱毛

◇検査値異常

- 貧血
- 血小板減少
- 白血球減少

「副作用がおこる可能性がある」と告げられても強弱や頻度が想像できず「まあなんとかなるさ」と、軽い気持ちで治療をスタートさせました。

最初の2ヶ月ぐらいは微熱や、発疹があり特に口内炎には悩まされました。体力的にはさほど問題もなく「これくらいなら」と少し気持ちが緩んだ事も

ありました。ところが3ヶ月を過ぎるとだんだん体力が落ち、毎日体がだるく、不眠やうつ的な症状となり、ネガティブな考えで気持ちも暗くなっていきました。

これは終了するまで続きました。

ドクターからは「何か症状が出たら薬で対処できるものは、対応するので我慢しないでください」との事でしたので不眠対応に薬を頂くことにしました。

後半の残り5ヶ月ぐらいは全身に広がった発疹・かゆみと貧血によるふらつき、運動時の動悸、息切れ、倦怠感に直面することとなりました。肩こりは、とてもつらく、時としてそのつらさから休暇を頂くこともありましたが、なんとか治療を無事終えることができました。

その後、半年間の追跡検査を行い、結果は晴れてC型肝炎ウィルスを排除することができました。

長年の悩みを解消することができ、元気になりとても満足しています。趣味のゴルフも治療前に比べ、下手は下手なりに少しずつ調子も戻りつつあります。

これも治療に全力を尽くして頂いたドクター、病院の方々、塞ぎがちな気持ちを支えてくれた家族、仕事でご迷惑をお掛けした会社の皆様のご協力があったからとっております。

ご迷惑、ご心配をおかけした皆さん方にとっても感謝しております。

未だに肩こりだけは続いていますですが…。

工業用ゴムプラスチック製品  
**丸善株式会社**  
代表取締役 木村 憲藏  
本社 名古屋市中区金山4丁目3番11号  
〒460-0022 TEL.(052)332-6811代 FAX.(052)332-3566

防水工事専門業者株式会社忠京で安心ある暮らしを  
**株式会社 忠京**  
代表取締役 宮崎 豊太郎  
〒459-8001 愛知県名古屋市長区大高町字上瀬木川東43番地の1  
電話 052-626-2332(代表)

Seikodo  
株式会社 **正鵠堂**  
〒462-0842  
名古屋北区志賀南通 2-4  
TEL 052-914-1855 / FAX 052-914-1887  
URL <http://www.seikodo1950.co.jp/>

イメージを  
鮮やかに  
し、まじりか

株式会社スターロードシステム  
代表取締役 片島 健夫  
(東京高校 37期卒)

お客様の仕事を運行管理いたします。  
GPS・ICカード・無線LAN・GPS

URL: <http://www.star-road.jp>  
TEL: 052-737-3767

## 私の健康法

高校再任用教員 河野 芳江

東邦に通って26年目、ずっと30分の自転車通勤なので、この原稿依頼が来たのだらうと思う。60歳を過ぎ、それ相応に、要交換、要修理の箇所はあるが、まだ乗ろうという気持ちがあるのは、まあまあ健康な証拠であろうか。

主義主張があって自転車通勤なのではない。いたって小心、粗忽者なので、車に乗れない、車が無いだけの話である。通い始めて3年目頃、車にしようかなと思った時があった。その年、卒業する生徒達から「これからも自転車で頑張ってください」の言葉と共に、白い自転車を贈られた。卒業後も時々顔を見せるたびに、「乗っとる？」と言われ、もう少しもう少しと乗り続けているうちに26年という次第である。もう手放せない相棒である。どこに行くにも公共交通使用で、目的地でもレンタサイクルを使う。もちろん嫌になる時もある。夏の暑さは堪らない。しかし、高いお金を出してジムに通って自転車を漕ぐことを思えば、何のその。こっちはお金が頂けるのである。と、思って無理に自分を納得させている。

しかし、自転車＝健康という訳ではないし、ましてや痩せるということはない。時々腰痛になって医者にかかるが、決まって、「自転車は運動にはならない。仕事前に必ず運動をするように」との言葉をもたらすことになる。日常生活でも、なるべく歩くようにしているのに、これ以上に何をすればよいのか。

そこで昨年から登場したのが、ウォーキング。血圧は下がるし、痩せるしという助言をもらい、早速5時半から、川沿い30分コースを作ってみた。夏は、太陽が漫画のごとく力強く登場。「朝だー！起きろー！」負けずに歩く。冬は6時から。まだ太陽は昇らず、ターナーの絵のような雰囲気の中を、体をほぐしながら、ゆっくり歩く。血圧には効果があったが、体重は変わらない。しかし、川の流れ、小鳥のさえずりを聞きつつ、小さな花々を見つつ歩くことは、精神的ゆとり、健康に繋がる。10年来の腕の痺れも、無くなった。(これは、プレッシャーからの解放が原因か。)

「口から入る物だけが、体を作る」という言葉を信じて、そして「もう老い先短いから」を合い言葉に、食べるものにも少し気を遣っている。薄味をモットーに、野菜多目に、好き嫌い無く何でも食べる。これで腹八分目を守ればベストなのだが、十二分目になってしまうので、効果激減。痩せない。

友人達からも言われるが、何と言っても第一の健康法は、若い人達に囲まれていることだろう。あれこれ好奇心をかき立てられ、日々、身も心も鍛えられている。笑うことも多くなる。(これは大事である。)

「あの人、こんな事書いていたのに」とならないよう、ちょっと気をつけて過ごさねばと決意を新たにしている。

## 健康と向き合わねばならなくなった仕事人間 すい臓に腫瘍らしきものがあるといわれ

匿名(個人会員)

健康管理のため、現在2カ所の個人病院(腎結、高血圧で内科。無呼吸症で呼吸器科)の世話になっている。

ここ数ヶ月間で、健康上の大きな変化が起きた。公表することに躊躇を感じながら、決意を込め、皆さんの参考に、いくばくでもなればと、“心の内”と

“経緯”を披瀝することとした。

□某月2日

体重82キロ。「無呼吸症改善には、まだ10キロ多い」と医師の言葉。しかし、1年前は95キロあったのだから、自分では“努力した”との思い。そんな

折、定期通院でもお世話になり、会社の健康診断でも契約のある地域病院の医院長から、「久しぶりにエコー診断でも」と声を掛けられた。このお勧めで気軽に検診受けた。すると「すい臓部に2センチの腫瘍らしきものがある」との診断。設備の整った名城病院を勧められた。早速、MRI検査。「ほぼ間違いない」という診断をもらった。青天の霹靂の思いだ。

良性か悪性かを見極める為に更に癌センターを勧められ、消化器科で最新技術の超音波内視鏡の検査を受けることになった。

#### □同月30日。

体重が81キロとなった。「腫瘍」と診断され、ここまで約1ヶ月を要した。癌センターでも内視鏡写真で診たところ「良性の肉腫と思われる」との診断。しかし、それを裏付けるには、「患部からの組織を採取し培養検査をみての回答となります」。淡々と担当医。

短期入院での内視鏡細胞採取検査を受けることを決めた。

#### □同月7日。

79キロ。検査入院初日。同部屋の3人の患者さんたちは、私より10日前後も早く入院されている。相部屋とはいえ、彼らの中には重症で点滴のみで回復の日々を送っていることを入院翌日に知り、びっくり。私は“検査入院”とは言えず、同部屋で食事をしては申し訳ない。晩飯は談話室に出て名古屋の夜景を満喫しながら重い気分で食事をとった。美しい夜景と心のもやもやとが、あまりにもかけ離れていることに不思議な気持ちを味わった。

#### □同月8日。

早朝から絶食のため体重測定はせず。さてその日の午後、全身麻酔での検査。痛みもなく17時ごろ目覚めた。検査室へ入ってからの記憶は全くなく、その夜は夕食の代わりに点滴。点滴針がなかなか刺さらない。5ヶ所目でやっと成功。私の頭の中で検査について、エンドレステープのように、“良性”、“悪性”が廻った。気がかりで眠れなかった。

#### □同月9日。

78キロ。体重が確実に落ちていく。翌朝8時ごろ担当医師が病室を訪れ、平然と「見立てが外れた。

吸引時の細胞が多かった」と。

聞いた瞬間、血の気が引く思いであった。「培養検査に期待しよう」との言葉をももらったものの不安がつつた。恐る恐る「手術ですか」と聞くと、「癌と断定したわけでないが、最悪手術になります」と、アッサリ。(今畜生!)

4人に1人は癌患者。2人に1人は、これから癌にかかるという統計数字だから、自分もとうとう仲間か、と思った。早期に癌が見つかり、手術可能な人は2割。良性と思い込んで最悪の状態になる人がほとんど、とも聞かされた。運があったのかな…。

#### □同月16日。

77キロ。家族から「細身になってカッコよくなってきたね…」と。しかし、自分にとって最悪の診断をいとも簡単に知らされてしまった。手術してどこまで延命になるのか…。

再入院は、翌月3日。切除は恐らくその一週間後。回復までに順調で3週間。“耐えられるかどうか。”と思い悩んでしまう。

#### □同月18日。

76キロ。喉や腎臓で「手術しかない」と言われながらもこれまで手術せずに何とか治まってきた。今回はどうもそういう訳には行かない。ベルトコンベアーに乗せられた状態だ。入院まであと2週間、宇宙船地球号で一粒の生をもらい、62年間を生きてこられた。このことに感謝。

家内から、毎日4割のアルカリイオン水を飲んで癌細胞が無くなった話とか、手かざしで集中パワーを患部に当ててもらっては…とか。

痛み・発熱・苦しみをおさえる代償に多額の費用がかかる。3割負担で、この間10万円を費やすことになった。まさに健康は財産、と痛感。

家族と会社の狭間での仕事人間から、自分の本物の健康と向き合わねばならなくなった。病と仲良く過ごす時がやってきたようだ。健康も運そのもの、暦占いでこれから上昇基調を迎える運があるらしいことを楽しみにしている矢先だった。

今夜9時、NHKで膵臓癌ワクチンに関する番組が放送されるのだが…。

(20回普通科卒)

## 小さなことへの心づかい

「病気とは縁が無い」と思われる方が多いと思いますが、身体の一部が故障して初めて、健康のありがたさが分かるものかもしれません。病気を患うと、元気だったときには、何の苦勞もなく行っていた日常の動作をするとき、自分の身体を思いどおりに動かすことができなくなります。洗顔、食事、更衣、移動といった、ありふれた日常の動作を他人の力を借りなければできなくなります。

自分の身体を気の向くままに自由に動かすことができる、という事は当然のように考えがちです。しかしそれは間違いです。予期せぬことが突然襲いかかることがあるのです。

「自分勝手に動ける」ことはとても幸せなことです。自分の身体を死ぬ直前まで自分勝手に動けるようにしたいものです。

### □アスリートに学ぶ健康法

最近、スポーツ科学の、中京大学湯浅先生から講演をきく機会がありました。

それは「トップアスリートに学ぶ健康法」というタイトルで、とてもおもしろく、日常生活の中で、私達が十分活用できる身近な健康法でした。

今年はオリンピックの年で、ロンドンオリンピックも記憶に新しいことと思います。

その中で活躍する「トップアスリート」の人達は、競技において、様々な壁を乗り越えてきました。シェイプアップや筋力アップなどの健康維持が、競技能力の向上、パワーの増大につながり、偉大な結果を

愛知東邦大学 保健実務担当者 佐竹久美子

だすことができたのです。

そんな人達でも『小さなことへの心づかい』を積み重ねているのです。

人間が「健康」な体を保つためには、適度な「運動」と適切な「栄養」、十分な「睡眠」の3つが必要です。

### 〈トップアスリートはよく眠る〉

睡眠中は、脳と体の疲労回復だけでなく、成長ホルモンの分泌も促しています。人間には体内時計があり、成長ホルモンは23:00～7:00までの間に分泌量がふえます。

この成長ホルモンの働きは、○筋肉の発達○エネルギー消費の促進○脂肪の減少○骨形成の促進○乳腺の発育、等の人体に重要な働きを促進します。ですから眠っている時に強くなるわけです。またこの成長ホルモンは年齢とともに激減していきます。

### 〈トップアスリートはよく食べる〉

仕事の前のエネルギー補給は役立ちそうですがスポーツ栄養学の研究から明らかになったのは、お腹を満たすだけの食事では、効き目があまりないことです。

筋肉は活動するときエネルギーを利用します。このエネルギーは、筋肉のなかに蓄えられているグリコーゲンという糖から供給されます。

「運動する前に糖分を補給する。」食べたらず早くエネルギーとして使える食べ物を摂る。すぐにエネルギー

——— 想いを、カタチに。 ———

**TOYO 東洋印刷工業株式会社**

本社 〒462-0805 名古屋市北区八幡町1-25-2  
TEL(052)914-9111(代) FAX(052)914-9119  
URL <http://www.toyo-pi.co.jp>

 **名鉄百貨店アイカード  
会員募集中**  
meiteisu

モノと心を大切にする急がな社会の実現

**美 丸美産業株式会社**

代表取締役会長 **嶺木 昌行**  
代表取締役社長 **南 喜幸**

ISO 14001認証  
 〒467-8533  
名古屋市瑞穂区瑞穂通3-21  
TEL (052) 851-3511(代)  
<http://www.marumi.com>

になる食事は、餅、蜂蜜、食パン、イモ類などです。

「運動が終わったらすぐに糖分補給をする。」運動によって筋肉のグリコーゲンが減ると筋肉疲労が起こります。筋肉疲労をため込んだままにしておくと、慢性的な筋肉痛が起きやすくなります。運動した直後に食事を摂ると、運動2時間後に食事するよりも、グリコーゲンの回復は1.5倍よくなります。運動したらすぐ食べることを心がけましょう。

〈トップアスリートは呼吸循環器系が発達している〉

心臓や血管を丈夫にして“粘り強さ”をつけるには酸素をたっぷりと利用しながら行う全身運動が効果的です。代表的な運動はウォーキングです。高血圧・糖尿病・肥満症などの生活習慣病を予防する効果もあります。ウォーキングの効果を高めるには、一時にまとめてするよりも、一日の中で何度もこまめにウォーキングを積み重ねるほうが効果的だということがわかってきました。一日一万歩歩いても、集中して一万歩歩き、後座っていると効果があらわれません。またウォーキングだけでは健康にはなれません。いろいろな運動をバランスよく行うことで、総合的な体力を高められるのです。

〈トップアスリートは筋肉が発達している〉

「力強さ」をつけるためには自分の最大の力の50%以上の力が発揮できる運動がお勧めです。そのためには、関節を固定したまま最大の力を発揮する“アイソメトリックス”という運動が適しています。7秒間、全力を発揮することを3～5回繰り返すだけで、筋肉は力強さをつけていきます。○重い物を持つ○買い物の袋を持つ○ジャンプする。

これらは理にかなっています。5回以上は増やさないことです。

指・ひじ・脚・全身など、筋力を高め、足の筋肉が衰えないように脚力をつけて生活の質を悪化させないようにしましょう。

〈トップアスリートは柔らかくて強い〉

体の“やわらかさ”は健康に影響します。体が硬い、ということは筋肉が硬いということです。鎖骨や肩甲骨は硬くなってきています。筋肉や腱に“柔らかさ”をつけるにはストレッチングという筋肉と腱を引き伸ばす運動が効果的です。特に1日中緊張しっぱなしで硬くなりやすい背中から腰にかけての筋肉を、柔らかくするストレッチングを行うようにしましょう。

□ “ピンピン、ころり”

安全を常に頭に置いて行動するようにしましょう。人間が健康な状態を保つためには、昔からいわれているように、適度な運動と、過不足ない栄養補給と、質の高い睡眠の3つが必要です。どれかひとつでも欠けると“再生”“回復”のゆるいリセット装置の働きが悪くなり健康を保つことができなくなります。

日常生活の中で「生活習慣」を見直し、『小さなことへの心づかい』を実行することで、体力を維持し、健康的に生きられるのです。

病気に苦しむことなく、“ピンピン”と元気に生き、死ぬ時にも、病に苦しむことなく“ころり”と死ぬ、そんな人生を送りたいものです。

豊田信用金庫 天白支店  
 〒465-0802 愛知県小牧市天白町1-1-1  
 TEL 0568-47-5600 FAX 0568-47-5804

快適なカタチへ、カタチから空間へ  
 株式会社 ホウトリ  
 〒465-0562 愛知県小牧市東東山3509 19C  
 ☎ 0568-47-5600 FAX 0568-47-5804

新しいカタチから空間をデザインする  
 AKCHI  
 株式会社 愛知  
 URL: <http://www.aichikankoku.com>  
 〒461-0003 名古屋市中村区名駅南1-27-25  
 TEL 052-7405-8771 FAX 052-7405-4700

 大同特殊鋼  
 URL <http://www.daido.co.jp/>

 SANKEN  
 ENVIRONMENTAL ENGINEERING  
 空気と水の環境創造企業  
**三建設備工業**  
 ●名古屋支店/〒450-0003 名古屋市中村区名駅南1-28-27 ☎052(561)4101  
<http://skk.jp>

## 特集 座談会

## 名東区街づくりを考える

## —行政・商店街・学校法人、相互の協力と提携—

藤が丘商店街振興組合の加藤常文理事長、名東区まちづくり推進室の山口保彦室長、東邦学園の榊直樹理事長の三氏にお集まりいただき、名東区のみちづくりについて『行政・商店街・学校法人の相互がどのように協力し合うことができるか』をテーマに座談をしていただきました。司会進行は「フレンズ・TOHO」事務局。

◆協力関係の現状は？加藤さんから藤が丘の現状をお話いただけますか。

加藤 私たちは、「商・産・学連携」に取り組んでいるのです。この連携活動により、学生の皆さんの社会経験を考えています。A学院のあるゼミと連携して始めたのが最初です。最近、藤が丘の掲示板を東邦高等学校さんに制作していただくことを依頼しました。名古屋市や愛知県から資金が出ますので、学校の金銭的負担はありません。

A学院のゼミの学生から南三重の地産のものを販売するにあたり、名古屋にアンテナショップを作りたいという相談があったのです。三重県出資の南紀州公社と連携することになり、この企画にA学院さんが注目されたのです。

若アユの菓子があるでしょ。学生さんが、あれに倣って尾鷲ですからサンマ菓子を売り出そうというのです。「そんなもの売れんぞ」と思ったのですが、催事の時にそれを作って売ったのです。実は売れたのですよ。

学生が集まって何をやるか話し合っていくと、思ってもみないアイデアが生まれます。ロールケーキに尾鷲地方のミカンの果汁を入



加藤 常文 氏

れるというアイデアでした。今年度の商店街逸品名品販売会で500本作って完売しました。

いろいろな大学の学生たちが集まって話し合っていると、われわれの想像を超す発想が生まれるのです。学生たちがいろいろ経験していく中で何かとプラスになっていると思います。さらに、取組みが進んでいくと女子学生がだんだんリーダーシップを執っていくようになりますね。

榊 そうですよ。女子がしっかりしている。どこでも同じですよ。先ほど触れられ、うちの高校美術科とグラフィックデザインコースの生徒が、藤が丘一帯のマップ作りにかかわらせてもらっていますが、教室では学べないことを体験できたと言っています。現場では座学の数十倍のことが学べる場合

電気設備・送電線・地中線 設計施工



川北電気工業株式会社

本社/名古屋市中区栄四丁目6番25号 TEL.052-251-7111

<http://www.kawakita.co.jp>

木造住宅 耐震補強 **ウッドピタ**

見学会開催中！

ウッドピタ  検索 [www.woodpita.co.jp](http://www.woodpita.co.jp)

 矢作建設工業株式会社

 株式会社ウッドピタ

[お問合せ] ☎0120-260-220

があります。生徒たちに学びの場を提供していただけるというのはありがたいことです。

藤が丘一帯のマップ作りでは、顧客が何を望んでいるのか、どうプレゼンテーションをしたらよいのかを学んでいます。自分だけの世界で描きたいものを描くのではなく、お客様の要望を聞いて描くという、授業とは違ったことが学べることに意味があるんです。

山口 学生には失敗が許されるんですよね。自由にやらせてもらうことで、教室という枠、点数を取らなければならないという縛りを超えて学生たちが活躍できるということは、大きな社会勉強になっていると思います。

今、どこの地域に行っても、『担い手不足』の声が盛んに聞かれます。先ほど加藤さんから紹介があった「商・産・学連携」は、将来のことを考えると、学生たちの地域参加、地域の担い手となっていくことにつながっていくのではないかと思います。個人的にはとても期待しています。

榊 愛知県は高校生が地元の大学に進む率が全国一高く、72%に達します。『商・産・学連携』で得られるような機会を通じて、学生が地域で触れ合う場所があれば、その経験を通じて学生が地域での就業を選ぶことにもつながるのではないかと思いますね。

加藤 若者は社会経験が不足していますね。ロールケーキを販売した時も、売れ残っているものは値引きしても売り切るといった大切なことを知らないのです。「売れ残ったらどうする？」とって考えてもらい、対策を立てさせました。

榊 百貨店や大型スーパーと個人商店とは、お客様との触れ合いに

違いがあるんですよね。



榊 直樹 氏

◆藤が丘商店街の課題と学校法人のかかわりは？

加藤 藤が丘は飲食店が多く、物販店が少ないのです。飲食店は夜の営業だから、商店街とタイアップすることが難しいのです。彼らと協同することが大切だとは思っているのですが……。

『桜祭り』には多くの人が集まってきました。1日5万人ぐらいですかね。この『桜祭り』には、学生たちもブースを出して、物販をします。S大学やN大学のゼミから「自分たちも参加させて」と、いろいろ働きかけてきます。

しかし、学校法人から提携の話や企画を提案してくるような働きかけはありません。愛知東邦大学さんは“星が丘”の方に目が向いているように思えるんですよ。

榊 地元を最も大切にという考えは持っているつもりです。少子化に向かう中、先ず地元の方にかわいがって応援していただくことが欠かせません。「近所付き合いが大切」との思いは強いのですが。

愛知東邦大学では減災研究会を継続的に開いています。「災害は必ず来る。被害も避けられない」となれば、どう災害の被害を減らすのかという考えです。今は住宅街となった自宅がかつてどんな地形

だったのかと。地域の方々と「防災、減災」で協力し、理解が得られつつあるように思っています。

地元の子が入学したい学校になりたい。学校には「知り合いができる」、「つながりができる」という役割があると思うのです。各地から集まる私立であっても、土着性ある学校になって、つながりを生む役目を果たしたいと思います。

◆行政の役割は？

山口 行政はオールマイティーではありません。「阪神淡路大震災」でそのことがはっきりしました。被災した人の命を救ったのは、地域の人たちでした。圧倒的に。つまり、警察や消防が被災した人を救うより、地域の皆さんが協力して助けたのです。これからは『民』が果たす役割がとても大きいと思います。『民』が役割を果たす時代となってきています。遠慮せずに学校から区役所に企画を持ち込んでもらえばよいと思っています。積極的に持ち込んでほしいのです。

若者から積極的に行政に働きかけてほしいし、売り込んでもらいたいのです。少子化による生き残りの中で、学校もビジネスの部分がありますよね。遠慮されずに売り込むべきだと思います。

山口 役所の人間でも数字を、年



山口 保彦 氏

号の23を24と書き換えるだけの  
ような企画提案をしてくるような  
ことがあります。これではダメな  
んです。企画とは言えません。

榊 学校も保守的な部分がありま  
すし、こちらからどんどん売り込  
めるほどの知恵はありません。稚  
拙で頼りなくても、若者に機会を  
与えていただきたい。そして労っ  
てもらっただけで学生は嬉しがります。

マップ作成でも専門業者なら  
もっと出来の良い作品になるかも  
しれません。心配ですが、やら  
せることが大切です。辛抱強く  
見守っていただきながら、若い者  
に機会を与えていただけることが  
なにより必要だと思っています。  
山口 出来栄えの良し悪しもあり  
ますが、学生が参加することによ  
る副次的効果が大きいし大切だ  
と思います。名東区は『つながりひろ  
がる』ことを区政運営のビジョン  
に掲げています。互いに手を取り  
合っしていきたいと思っています。

若者は因習に囚われなくてすむ  
部分が大きく、若者のエネルギー  
を活用することが大切だと思いま  
す。

加藤 名東区は役所と地域の連携  
がよくできている区だと思ってい  
ます。その結果、市民スポーツ祭で  
は、名東区が上位を占める成績に  
つながっているのではないでしょ  
うか。

山口 出来栄えは今一だが、出来  
栄え以外に得るものが大きいので  
す。人と人がつながる、人と地域  
がつながる、地域と地域がつな  
がるという方向に行くことです。

従前の学校のイメージは、会場  
貸し。今は学校の「人の解放であ  
り、イベントに参加してもらう」  
ことではないでしょうか。つまり、  
「頭を貸す」「知恵・アイデアを貸  
す」ことで、企画提案を一緒にな  
って実現させることが行政の役割だ  
と思うのです。

榊 学校から地域に出ていくよ  
うになったのは最近です。学校は本

来開放型なのです。学生・生徒・教  
職員に地域へ出ていってもらっ  
、これはとても良いことだと思いま  
す。知恵を貸す、知恵と企画提案  
を出していくことをイメージして  
います。

◆街づくりにどのような連携が可  
能かの展望が少し見えてきたよ  
うでもあります。最後に一言ず  
つ発言をいただけますか。

加藤 「商・産・学連携」を今後も  
強めていきたいと思っています。  
地元の学校と協力できることは一  
層協力する姿勢でいきたいと思っ  
ています。

山口 無理難題をぶつけてもらっ  
てもいいですよ。

榊 機会を与えていただくことに  
感謝をしています。今後もぜひよ  
ろしくお願いします。

◆本日はお忙しいところ本当にあ  
りがとうございました。

(座談会は、2012年12月6日)

## ご 案 内 —これからの企画—

### その1. 講演と名刺交換会

日時：2月5日（火）

14:30～15:30 “経営者に聞く”

演 題 『サービスの心』

講演者 神野 重行 氏

(中部百貨店協会 会長)

株式会社名鉄百貨店 取締役相談役)

15:40～17:40 名刺交換会

### その2. “歴史の道、中仙道を歩く

—御嶽宿から細久手宿—”

日時：3月9日（土）

昼食は細久手宿「尾州家定本陣大黒屋」

大黒屋は、安政5年（1858）に再建された本卯  
建が上がる旅籠屋。

名古屋観光ホテル Tel.052-231-7711(代)  
www.nagoyakankohotel.co.jp

智と知をコーディネートする。

生きた情報を発信する 総合広告代理店

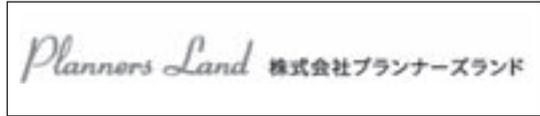
株式会社 栄美通信

全国新聞 雑誌 電波 イベント 出版・デジタルコンテンツ etc.  
●名古屋支社 〒464-0075 名古屋市中区区内山3-8-16 TEL 052 (741) 047190  
●東京本社 ●札幌支社 ●仙台支社 ●大阪支社 ●広島支社 ●福岡支社

# フレンズ法人会員紹介

## 株式会社プランナーズランド

- ◇創立 1991年3月26日
- ◇代表者 村山 文孝
- ◇営業拠点 本社 名古屋市中区栄 5-25-6  
 東京 中央区日本橋 3-5-12  
 ニュー八重洲ビル 9F  
 大阪 兵庫県西宮市高松町 10-4  
 井上ビル 4F  
 沖縄 那覇市久茂地 1-9  
 アイキャンビル 6F



### ◆事業ドメイン

1. 文教ソリューション
2. インフラソリューション
3. アプリケーション開発
4. システム運用・サポート

私たちプランナーズランドは、何よりも「信頼」を優先させる、全従業員のハピネスを増大させる、そして自らの成長を通して社会に貢献することを企業理念に掲げて活動しています。

自社開発の教務支援パッケージ『SchoolGear』は全国の大学・短大・専門学校等に約100校の導入実績があり、導入前のコンサルティングから運用サポートまでをワンストップで提供しています。『SchoolGear』はお仕着せのシステム

ではなく、学校が目指すそれぞれの独自性や学校の規模にも追従・対応できる柔軟性が特徴です。

また教務システムだけではなく、ITインフラを最適化するためのスキルと経験に基づき、ネットワークシステムや教室システム、セキュリティ対応などの新規導入やリプレースに対しても豊富な実績を有しています。

「フレンズ・TOHO」法人会員の皆さまと協業・分業できましたら幸いです。いつでもご相談に乗ります。ぜひお声かけください。

公式サイト <http://www.planners.co.jp> より「フレンズ・TOHO」事務局が作成

制服・体操服なら実績と信頼のオザキ。

**尾崎商事株式会社 名古屋営業所**

〒490-1143 愛知県海部郡大治町大字砂子字大宮崎2724  
 TEL 052(439)1333 FAX 052(439)5777

ご利用金額に応じて\*翌年のご優待率\*が最大10%に。

**三越 M CARD**   
 新規ご入会受付中 

**mini mini**

お探しの情報は  <http://minimini.jp>  
 TEL 052-781-3123 FAX 052-781-3124

**Rinnai**

リンナイ株式会社  
 〒464-8602 名古屋市中区ナグサキ町2番6号 ☎052-561-5211

## 夏休み 親子理科実験教室



## 巨大!? アイスクリームをつくりました



夏休み「親子理科実験教室」(主催:「フレンズ・TOHO」・学校法人東邦学園 後援:東邦高等学校)をおこないました。親子で「実験」を楽しみました。実験の指導は、稲葉 益夫先生、中 健人の



ドライアイスを使って

両先生(東邦高等学校理科教諭)。そして、東邦高校特進コース1年生4名と理科助手 酒井氏のお手伝いで参加者が科学の楽しさに触れるひと時を共有しました。当日はナイロン作りとドライアイスの性質を知るものやそれを使ったアイスクリーム作りに挑戦しました。

朝から暑い8月2日の午前中、東邦高校化学実験室に、親子31名が集まり、親子で理科実験を楽しみました。

この日おこなったものの1つは、高校生が授業でもおこなうナイロン作製。これにチャレンジ。試験管

に、できたナイロンを割りばしにくるくるまきつけていきます。「ナイロンってこんなに簡単にできるの?」との声も。

もうひとつの実験は、おなじみのドライアイスが材料。ちょっと大きなドライアイスブロックを実験テーブルの上で滑らせてみます。スーと滑らかにすべるブロックをアイスホッケーのようにはじいて遊びました。小さめのドライアイスの塊をナイロン袋に入れしっかり口を閉じます。ドライアイスは気体になると、その容積は何倍にもなりナイロン袋は膨張してパンと破裂。大きな音にチョッとびっくり。あわてて逃げる子たちに笑い声。楽しみました。

ドライアイスを粉々に砕いて、牛乳、砂糖、バニラエッセンスをビニールの袋に入れて攪拌。あっという間にアイスクリームが出来上がりました。器にとってみんなで食べました。「おいしい」「もう一杯食べていい?」「こんなに簡単に速くアイスクリームができるなんて…。家でもやってみたい」。いろいろな反応に指導する先生方もニンマリ。

楽しい半日でした。



巨大アイスに挑戦

## 編集後記

年齢とともに薬のお世話になることが多くなりました。それも、毎日服用しなければならない常用薬。一病息災ともいわれますが、加齢とともに「一病」では済まなくなってきました。今回、健康をテーマに寄稿をお願いしたところ、多くの方が快く要請にに応じていただきました。健康への関心が高いことや、病と付き合わざるを得ない状態となっている方が多いことからでしょうか。

「病膏肓に入る」状況となっているのは、「原発」。地震から1年以上たった現在も大量に排出される放射線廃棄物。増え続ける汚染冷却水や廃炉となった原子炉も処理する目途が立っていません。だが、「匙を投げ」られては困りますし、投げさせるわけにはいきません。